



必見!!
じゅんじゅんの
院長ブログ

歯に関する情報やクリニックの裏ネタ満載!!

芸能人じゃなくても歯は命!!!

検索



歯磨きで脳も活性化

春は花粉症に悩む人が多かったですり、異動や環境の変化などでいつもよりもストレスがたまったりしている人もいませんか。そんな中、ずっとデスクに向かって仕事をしていると肉体的な疲労はもろん、だんだん頭がぼーっとしてきます。そんなときの気分転換の方法として、歯磨きが効果的なことをご存じですか？

口腔ケアに対する意識の向上から、職場で歯磨きをする人が増えていますが、食後の口腔清掃の目的以外に、「気分をすっきりさせる」「リフレッシュする」といった歯磨きによる気分変化を目的としている人も多くいるのだとか。

では実際、歯磨きには脳に作用して気分を変化させる効果があるのでしょうか？花王ヒューマンヘルスケア研究センターと千葉大学フロンティアメディカル工学研究開発センター脳機能計測解析研究部門の下山一郎教授の共同研究によると、疲労後に歯磨きをすると、歯磨きしない場合と比べ、脳が明らかに疲労回復しており、リフレッシュ感も高まっているという傾向が認められたそうです。

これにより「歯磨き行動には、仕事や勉強などで疲れた時に脳を活性化し、リフレッシュする効果がある」と考えられるそうです。虫歯や歯周病予防には欠かせない歯磨き、気分もリフレッシュされて仕事効率も高まるのであれば一石二鳥ですね。

矯正の豆知識

歯科矯正用アンカースクリュー②



歯科矯正用アンカースクリューは骨に植立することから、人工歯根＝インプラントを使った矯正、すなわちインプラント矯正と称されることが多いのですが、歯の代わりになるインプラントのように大きいものではなく、長さ6～10mm程度の小さなネジ状のものです。

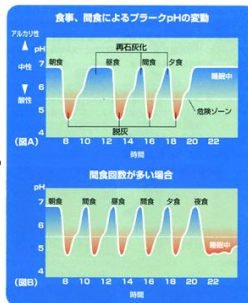
また大がかりな手術も必要なく、歯を抜いたり虫歯の治療をしたりするよりも少量の麻酔ですみます。スクリューを入れるときに痛みがないことはもちろん、入れた後もほとんどの場合強い痛みはありません。

当院でも多くの患者さんがこのアンカースクリューを併用して歯の矯正治療を行っていますが、案ずるより生むが易しで「思ったよりうんと簡単だった」と言ってもらえることがほとんどです。

当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座！！



お口の中のpH(ペーハー)の変化
普段お口の中は、pH6.8 とほぼ中性です。食事をとると急激にお口の中が酸性に傾き脱灰が起こり始め、歯の表面が溶けだしていきます。唾液により中和され 20 分ぐらいでもとに戻りますが、間食が多い場合、酸性にさらされている時間が長くなるため、むし歯になる危険性が増大します。だらだら食べることで、寝る前の飲食は危険です！注意しましょう。



世間の話題あれこれ 特別展「ボストン美術館 日本美術の至宝」

東洋美術の殿堂と称えられるアメリカのボストン美術館には、10 万点を超える日本の美術品が収蔵されており、日本の美術を語る上で欠かすことのできない優れた作品が多く含まれています。ボストン美術館は、作品保護の観点から作品の展示期間を厳しく制限しており、この開催にあたり 5 年間にわたって公開を控えてきました。本展では修復された未公開作品を含む日本美術コレクションの名品 70 点が厳選して公開されます。 一般:1,500 円/高次生 1,000 円/小中学生 600 円

大阪市立美術館 大阪市天王寺区茶臼山町 1-82 天王寺公園内

開催期間:2013/4/2(火)～6/16(日)

開館時間 9:30～17:00 ※入館は 16:30 まで

※休館日 月曜日 ただし、4/29、5/6 は開館、5/7 は休館。



旬なもの 大阪ベイエリア祭り2013 第8回 World あぼろん「おいでやす大阪！天下祭り」

ジャンルの垣根を越えた“超”カッコいい楽曲や和風 MIX によるコラボダンスやよさこい DANCE などパワフルな大阪芸能が世界に向けて大発信されます！！

GW の予定にぜひチェックしてみてください♪

開催地・場所:ATC(アジア太平洋トレードセンター) 大阪市住之江区南港北 2-1-10

海辺のステージ/円形ステージ/ピロティエー広場/東エントランス/踊るコミュニケーション広場

開催期間:2013/4/29(月・祝) 10:30～18:30 ※雨天決行

料金:観覧無料

問い合わせ先:大阪ベイエリア祭『World あぼろん』実行委員会事務局(06-6615-5230)

今月はじゅんじゅんがお届けする こいっぺ～完璧に趣味の世界ですわ～



明治ヨーグルト R-1ドリンクタイプ
最近やや花粉症気味の私。乳製品はなるべく摂らないようにしていますが、知人が「このヨーグルトを飲み始めて体調が良くなった。風邪を引いても軽くですむようになった」と話していたこと、また先月紹介した藤田紘一郎先生も乳酸菌を摂ることを勧めていたことから、飲み始めました。おいしいのも続けられる要因です！

毎月恒例！「カフェでお茶する会」～歯医者さんと友達になろう！

じゅん矯正歯科クリニック恒例イベント「カフェでお茶する会～歯医者さんと友達になろう！」第26回目の開催が決定しました。4月 23日(火)19時からです。毎回、歯の雑学クイズや歯ならび・かみ合わせ、ホワイトニングの話など、大好評のこのお茶会！お一人でもお友達と一緒にでもぜひご参加ください！

当院の岡田おススメのお店 ご近所さん本町界隈のお店

今月はじゅんじゅんイチオシのお店

カフェダイニング Gazebo(ガゼボ)

靱公園のすぐ前に位置する緑に囲まれた落ち着いた雰囲気のカフェダイニングです。ここのおススメは何といっても「きつと勝つさんど」！「召しあがった方の夢がきつと叶いますように…」との店主辰巳さんの思いが込められた、やわらかい豚ヒレ肉とふわふわパンのカツサンド、私も大ファンです!!
大阪市西区靱本町 1-6-17
06-6459-2746 営業時間 11:30～22:00



今月の一言

賢者はすぐに許す。時の価値を知っているから。 サミュエル・ジョンソン (詩人)